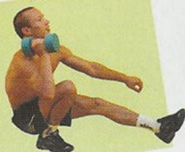
С.М. Корнієнко,
В.І. Шандригось,
С.А. Наумов





ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ




методичні рекомендації





С.М. Корнієнко, В.І. Шандригось, С.А. Наумов

ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Методичні рекомендації

Видання друге, доповнене і перероблене

Рекомендовано науково-методичною радою
Тернопільського національного педагогічного університету
ім. В. Гнатюка



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

ББК 75.6я73
К67

Методичні рекомендації підготували:

Корнієнко С.М. — доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. пед. наук, доцент, майстер спорту;

Шандригось В.І. — завідувач кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, майстер спорту;

Наумов С.А. — старший викладач кафедри спорту Тернопільського національного економічного університету, майстер спорту.

Ілюстрації з техніки виконання вправ представлено майстром спорту з греко-римської боротьби, студентом факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка *Ізілановим А.В.*

Рецензенти:

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Миколаївського національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова, професор, заслужений тренер України, майстер спорту
Яцунський О.С.

завідувач кафедри спорту Тернопільського національного економічного університету, заслужений тренер України, заслужений працівник освіти України, майстер спорту
Цихвас Р.С.

доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. біол. наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України
Лящук Р.П.

Рекомендовано науково-методичною радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
(протокол № 2 від 22.10.2008 р.)

Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А.

К 67 Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. — Вид. 2-е, доп. і перероб. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. — 64 с.

ISBN 978-966-10-0728-3

У посібнику запропоновано понад 70 вправ з гантелями; орієнтовні комплекси вправ для різного рівня фізичної підготовленості дітей середнього і старшого шкільного віку та дорослих; методики розвитку силових якостей з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього контингенту; методику і техніку виконання вправ з розвитку силових якостей.

Методичні рекомендації розраховані на викладачів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів, студентів та бажаючих займатися атлетичною гімнастикою.

ББК — 75.6я73

ISBN 978-966-10-0728-3

ВСТУП

Серед актуальних завдань виховання підростаючого покоління чільне місце посідають зміцнення фізичного і морального здоров'я, формування основ здорового способу життя. Широкі можливості для вирішення цих завдань має один із засобів фізичного виховання — атлетизм.

За твердженнями дослідників, атлетизм зародився у Стародавній Греції. Древні греки були також першими у застосуванні альтер (гальтерсів, гальтерасів) — гантелей. У ті часи альтери виготовлялися з каменю або металевих ядер, що з'єднувалися між собою дерев'яними ручками, та використовувались атлетами як спортивний інвентар у змаганнях з пентатлону (п'ятиборства, що включало стрибки в довжину, метання диска, біг, метання списа та боротьбу) — 724 рік до н.е. А ще альтери були одним із популярних засобів розвитку сили, збереження здоров'я та краси, про що писали у своїх працях давньогрецький лікар Гіппократ і його послідовник римський медик Гален [17; 25; 29; 35; 36].

Завданням цього посібника є широка популяризація серед молоді та дорослих занять атлетичною гімнастикою з гантелями, що сприятиме розвитку сили м'язів і організму людини в цілому.

До методичних рекомендацій увійшли вправи, які можна використовувати у ранковій гігієнічній гімнастиці, під час розминки в різних видах спорту і безпосередньо на тренувальних заняттях з атлетичної гімнастики з різним контингентом учасників (вік, кваліфікація тощо).

Кожна вправа проілюстрована фотографіями з її описом. Опис вправи відображає тільки характер руху (амплітуда, швидкість виконання). Тому, вивчаючи вправу, радимо:

- уважно ознайомитись з усіма деталями фотоілюстрації;
- правильно підібрати навантаження (приладу);
- визначити місце занять (вдома, у спортивному залі, на майданчику);
- визначити (або встановити) тривалість занять — дозування і темп виконання.

Для зручності та простоти користування весь практичний матеріал систематизовано за анатомічними ознаками, а саме: спочатку вправи для рук і плечового пояса, а потім — для спини, ніг і тулуба.

Заняття атлетичною гімнастикою з гантелями передбачають знання і дотримання таких правил:

- ознайомтесь і вивчіть основні групи м'язів та їх розташування;

· навчіться технічно правильно виконувати вправи перед дзеркалом: спочатку — без обтяжень, а далі збільшуйте навантаження поступово за принципом «від легкого до важкого»;

· перед початком занять обов'язково зробіть розминку (5-10 хв) для того, щоб добре підготувати свій організм до навантажень;

· пам'ятайте, що для початківця вага правильно буде підібрана тоді, коли він зможе виконати вправу не менше 8-10 разів без спотворення техніки її виконання. Вага не повинна бути занадто легкою чи важкою;

· не піднімайте максимальну вагу приладу без страхування з боку товаришів або тренера;

· стежте за диханням в процесі виконання вправ: вдих, як правило, припадає на рухи, під час яких тіло нахиляється назад або випрямляється, виконується розведення, підняття та відведення рук (коли розширюється грудна клітка); а також нахилів, присідань, випадів (коли грудна клітка звужується). Деякі вправи — аритмічні, тому в таких випадках дихайте довільно, але глибоко. Якщо з певних причин доводиться затримувати дихання, намагайтесь, щоб така затримка була якомога коротшою;

· тренуйтесь у зручному одязі. Вашим м'язам не повинно бути холодно на жодному з етапів тренування. Крім цього, одяг не має заважати при виконанні вправ з будь-якою амплітудою рухів;

· займайтесь у приміщенні, яке добре провітрене й освітлене;

· розпочинайте заняття не раніше як за дві години після останнього вживання їжі;

· стежте за тим, щоб ваш раціон містив достатню кількість основних поживних речовин — білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей і води;

· після заняття рекомендуються водні процедури: душ, ванна, плавання. Температура води тридцять — двадцять п'ять градусів. Або можна застосовувати обтирання вологим рушником протягом 2-3 хвилин у такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина — від периферії до центру.

Для контролю і самоконтролю радимо вести щоденник тренувань. Обов'язково перед початком занять пройдіть медогляд і робіть це в подальшому 1-2 рази на рік.

Пам'ятайте, що атлетична гімнастика з гантелями позитивно впливає на роботу різних органів і функціональних систем людини, на формування гарної постави; дає можливість на довгі роки зміцнити і зберегти здоров'я та красу тіла.

Колектив авторів висловлює щиру подяку інструктору спортивного клубу «Gold Gym» Іванову Олександру за надану допомогу у підготовці методичних рекомендацій.

РОЗМИНКА

Розминка потрібна для розігріву м'язів і підготовки їх до навантажень під час тренування, виконання вправ без розминки часто призводить до травм. Традиційно розминка проводиться до 10 хвилин за принципом виконання вправ «зверху вниз», охоплюючи всі групи м'язів. Радимо застосовувати в розминці стрибки зі скакалкою, велотренажер, біг на місці, а також рекомендуємо вашій увазі орієнтовний комплекс вправ:

1. Ходьба на місці. Імітація ударів у боксі (на місці та в русі).
2. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво, колові рухи.
3. Колові рухи — одночасні й почергові: кистями, передпліччями, плечима.
4. Розведення рук у сторони.
5. Вправи на зразок «скручування» (для косих м'язів живота).
6. Нахили в сторони (вправо, вліво).
7. Нахили прогинаючись.
8. Присідання, випади.
9. Вправи для м'язів черевного пресу.
10. Стрибки зі скакалкою.
11. Ходьба на місці.
12. Вправи на врівноваження дихання.

Наскільки розминка обов'язкова перед початком тренування, настільки заключна частина (заминка) дуже важлива в кінці. Тому не забувайте виконувати вправи на розслаблення певних груп м'язів і зв'язок в перервах між окремими підходами (серіями), а також після виконання останньої серії вправ у комплексі. Це сприятиме активному відпочинку тих м'язових груп, на які припадало навантаження. Виконувати це потрібно для удосконалення вміння розслаблятися, а також для підтримання еластичності м'язів і зв'язок, оскільки це швидко відновлюватиме фізичні та моральні сили атлета. До вправ на розслаблення належать:

· вправи на врівноваження дихання;
· вправи на потягування;
· колові рухи руками, «струшуючі» рухи;
· піднімання ніг вперед і назад;
глибокі нахили тулуба вперед;
· вправи на гнучкість;
· масаж або самомасаж.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК І ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ

Вправа 1 (рис. 1, 2). Згинання і розгинання пальців з гантеллю. Рука спирається долонею на щабель гімнастичної стінки з упором на великий палець. Розгинаючи пальці, гантель переходить на останні фаланги чотирьох пальців. При згинанні гантель притискається до великого пальця.

Вправа 2 (рис. 3, 4). Згинання і розгинання зап'ястка з гантелями різними хватами: а) хватом зверху (долонями донизу), б) хватом знизу (долонями догори).

Вправа 3 (рис. 5). Колові рухи, різноманітні повороти гантеллю. З вихідного положення (далі в.п.) сидячи на лаві, передпліччя покласти на коліна.

Вправа 4 (рис. 6-8). Почергове або одночасне згинання рук в ліктях вперед, з в.п. кисті: а) хватом зверху (долонями донизу), б) хватом знизу (долонями догори).

Вправа 5 (рис. 9, 10). Розгинання рук з гантелями з-за голови.

Вправа 6 (рис. 11, 12). Згинання рук за спину, намагаючись підняти гантелі як можна вище.

Вправа 7 (рис. 13, 14). Розгинання рук назад. Тулуб нахилити, вперед прогнутись.

Вправа 8 (рис. 15, 16). «Французький жим», лежачи на лаві.

Вправа 9 (рис. 17, 18). Згинання рук з гантелями, сидячи на лаві (одночасно і почергово).

Вправа 10 (рис. 19, 20). «Французький жим», сидячи на лаві. Те ж, стоячи.

Вправа 11 (рис. 21, 22). Згинання рук сидячи на лаві. Те ж, стоячи.

Вправа 12 (рис. 23, 24). Концентроване згинання, сидячи на лаві.

Вправа 13 (рис. 25, 26). Розгинання рук із-за голови, сидячи на лаві.

Вправа 14 (рис. 27, 28). Розгинання рук, лежачи на лаві.

Вправа 15 (рис. 29-31). Розгинання рук вгору: а) кисті долонями досередини; б) кисті долонями вперед.

Вправа 16 (рис. 32, 33). Розгинання рук вперед, лежачи на спині на лаві (долоні до середини).

Вправа 17 (рис. 34, 35). Лежачи на лаві на спині, жим гантелей (долоні вперед).

Вправа 18 (фото 36-39). Лежачи на підлозі або на лаві на спині, піднімання і опускання передпліч, перекладаючи їх вперед. Те ж із розгинанням рук вперед при проходженні передпліччями вертикального положення.

Вправа 19 (рис. 40, 41). Згинання рук в сторони, піднімаючи гантелі до пахвових впадин.

Вправа 20 (рис. 42). Сидячи на лаві, почергове піднімання гантелей вгору (спочатку однією рукою) вздовж середини тулуба — опускаючи гантель на лаву між ногами.

Вправа 21 (рис. 43, 44). Піднімання прямих рук вперед догори і опускання у в.п. Рух вперед, кисті хватом зверху (долонями вперед). Те ж хватом знизу (долонями догори).

Вправа 22 (рис. 45-47). З в.п. — руки вниз. Піднімання прямих рук вгору і опускання у в.п. рухом в сторони. Те ж, але в.п. руки в сторони.

Вправа 23 (рис. 48-50). Лежачи на підлозі або лаві на спині. Піднімання прямих рук вгору і опускання їх вниз рухом вперед: а) почергово; б) одночасно. Те ж, але рухом в сторони, проносячи гантелі низько над підлогою.

Вправа 24 (рис. 51). Лежачи на спині на лаві, колові рухи прямими руками. Особливу увагу звертайте на пронесення гантелей біля самих стегон і з'єднання їх над головою. Руки не згинати.

Вправа 25 (рис. 52-54). Стоячи нахилившись вперед, руки вгору. Опускання і піднімання прямих рук. Те ж, але погойдуючи вгору-вниз гантеллю на прямих руках з одночасним зведенням і розведенням рук.

Вправа 26 (рис. 55). Лежачи на животі на лаві: а) піднімання і опускання прямих рук, б) колові; воронкоподібні рухи прямими (піднятими) руками.

Вправа 27 (рис. 56). Сидячи на лаві, колові рухи прямими руками в боковій площині: а) одночасно; б) почергово. Те ж, але стоячи на підлозі.

Вправа 28 (рис. 57). Лежачи на животі на лаві обхопивши її стегнами. Колові рухи гантеллю (тримаючи її двома руками).

Вправа 29 (рис. 58). Лежачи на спині, руки в сторони. Зведення рук (прямих) уперед. Те ж, але при зведенні — руки схресно.

Вправа 30 (рис. 59, 60). Те ж, але лежачи на спині (на лаві), тільки зведення рук уперед схресно.

Вправа 31 (рис. 61). Лежачи на спині на лаві, колові рухи пря-

мими руками з одночасним захватом двох (однієї) гантелей двома руками.

Вправа 32 (рис. 62, 63). Стоячи нахилившись вперед, руки в сторони. Опускання рук вниз і відведення їх в сторони. Те ж, але лежачи на животі на лаві.

Вправа 33 (рис. 64, 65). Сидячи на лаві, жим гантелей.

Вправа 34 (рис. 66, 67). Жим гантелей, сидячи на лаві під кутом 45°.

Вправа 35 (рис. 68, 69). Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на лаві.

Вправа 36 (рис.70, 71). Вправа «пул-овер», лежачи на лаві.

Вправа 37 (рис. 72, 73). Підйом гантелей через сторони, сидячи на лаві.

Вправа 38 (рис. 74, 75). Жим гантелі вгору однією рукою, сидячи.

Вправа 39 (рис. 76, 77). Віджимання в упорі на брусах з гантелями, що прив'язані (скакалкою, ременем тощо) до пояса.

Вправа 40 (рис. 78, 79). Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на гантелях.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Вправа 41 (рис. 80, 81). Лежачи на животі (гімнастична лава, кінь, козел). Підйом гантелей через сторони. Те ж, сидячи на лаві у нахилі.

Вправа 42 (рис. 82, 83). Розгинання рук у нахилі, спираючись на лаву.

Вправа 43 (рис. 84, 85). Стоячи нахилившись вперед, відведення прямих рук назад і опускання їх у в.п. При опусканні вниз стримувати рух гантелей.

Вправа 44 (рис. 86). Стоячи нахилившись вперед, зустрічні повільні рухи руками — одну руку назад, другу вгору.

Вправа 45 (рис. 87). Лежачи на животі на лаві (лава, козел). Відведення прямих рук назад: а) одночасно, б) почергово.

Вправа 46 (рис. 88, 89). Підтягування у висі на перекладині з гантелями, що прив'язані (скакалкою, ременем тощо) до пояса.

Вправа 47 (рис. 90, 91). Тяга двох гантелей у нахилі.

Вправа 48 (рис. 92-96). Розгинання тулуба (станова тяга).

Вправа 49 (рис. 97, 98). Тяга гантелі у нахилі.

Вправа 50 (рис. 99, 100). Гіперекстензія з гантелями. Лежачи на животі (лава, кінь, козел тощо), ноги закріплені за гімнастичну стінку (або утримуються партнером), прогинання тулуба з гантелями, які утримуються зігнутими руками біля плечей.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ

Вправа 51 (рис. 101, 102). Нахили тулуба з різноманітними положеннями рук.

Вправа 52 (рис. 103, 104). Підйом на носки і опускання на п'яти. Пальці ніг на підставці 5-10 см, п'яти на підлозі. Те ж, але на одній нозі.

Вправа 53 (рис. 105, 106). Присідання на двох ногах, гантель за спиною, «гак-присід».

Вправа 54 (рис. 107-109). Глибокі присідання без відриву п'ят від підлоги. Те ж, але з одночасними і різноманітними рухами руками.

Вправа 55 (рис. 110). Стійка ноги нарізно (ноги на ширині плечей), не відриваючи п'яти від підлоги, глибокі присідання з піднятою вгору гантеллю на прямій руці або одночасним підніманням гантелі вгору.

Вправа 56 (рис. 111-113). В стійці ноги нарізно. Не відриваючи п'яти, глибокі присідання з одночасним підніманням гантелей вгору і вперед.

Вправа 57 (рис. 114-117). В широкій стійці почергове згинання ніг з різноманітними рухами руками: а) вперед, б) вгору, в) в сторони.

Вправа 58 (рис. 118-120). В.п. гантелі до плечей. Випади з гантелями: а) випад вперед; б) те ж, але з піднятими вгору руками.

Вправа 59 (рис. 121). В.п. гантель до плеча (в одній руці). Присідання на одній нозі, не відриваючи п'яти від підлоги.

Вправа 60 (рис. 122, 123). Стрибки (ноги разом) з підніманням і опусканням гантелей.

Вправа 61 (рис. 124, 125). В.п. гантелі до плечей. 1 — стрибок в стійку ноги нарізно, гантелі вгору; 2 — стрибком в.п.

Вправа 62 (рис. 126, 127). Підйом на носки з опорою на лаву (стіну) з однією гантеллю.

Вправа 63 (рис. 128, 129). Присідання з гантелями.

Вправа 64 (рис. 130, 131). Підйом на носки у нахилі.

Вправа 65 (рис. 132). Присідання на одній нозі з гантеллю.
Вправа 66 (рис. 133). Присідання з гантеллю (не відриваючи п'яти).
Вправа 67 (рис. 134, 135). В.п. стійка на колінах, гантелі до плечей. 1 — виконати сід на п'ятах; 2 — в.п.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСУ І ТУЛУБА

Вправа 68 (рис. 136). Нахили в сторони з почерговим згинанням рук.
Вправа 69 (рис. 137, 138). Нахили в сторони, гантелі за головою.
Вправа 70 (рис. 139, 140). Те ж, але руки вгору.
Вправа 71 (рис. 141). В.п. нахил уперед прогнувшись, руки в сторони. Повороти тулуба (голову повертати в сторону піднятої руки).
Вправа 72 (рис. 142, 143). Одночасне згинання тулуба і ніг, сидячи на лаві.
Вправа 73 (рис. 144, 145). В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки з гантеллю за голову. Піднімання в сід.
Вправа 74 (рис.146). В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки з гантеллю за голову. Піднімання в сід зі «скручуванням».
Вправа 75 (рис. 147). В.п. лежачи на спині (гантелі кріпляться до ніг скакалкою). Почергове піднімання ніг.
Вправа 76 (рис. 148). В.п. сід кутом в упорі позаду (гантелі кріпляться до ніг скакалкою). Утримання положення.
Вправа 77 (рис.149, 150). В.п. вис на гімнастичній стінці. Піднімання зігнутих ніг.
Вправа 78 (рис. 151, 152). В.п. вис на гімнастичній стінці, утримуючи гантель ногами. Піднімання прямих ніг.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ

Базові вправи — вправи, під час виконання яких задіяно декілька м'язів і суглобів одночасно. До базових вправ відносяться всі жими, тяги, присідання, підтягування, віджимання на брусах і від підлоги. Коли ж під час виконання вправ задіюється один м'яз і суглоб, такі вправи називаються **ізолюючими**. Це, наприклад, підйом на носки (триголовий м'яз гомілки) — *вправа*

52 (рис. 103, 104), або згинання рук сидячи на лаві (двоголовий м'яз плеча) — *вправа 11 (рис. 21, 22)*. Додамо, що для атлетів — початківців не потрібно багато уваги приділяти ізолюючим вправам, адже спочатку необхідно розвивати всі м'язові групи в цілому. Але з часом для досягнення максимального ефекту в тренувальні програми потрібно включати як базові, так і ізолюючі врави.

1. Присідання з гантелями (чотириголовий м'яз стегна, великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз). *Вправа 63 (рис. 128, 129).*

При виконанні цієї вправи радимо використовувати атлетичний пояс. Стати прямо, ноги нарізно. Взяти в руки гантелі. Вагу розподілити рівномірно між двома ногами так, щоб вона припадала на середину ступні. Дивитися прямо, злегка прогнутись у попереку — вдих. Присісти, зігнувши ноги в колінах так, щоб стегна прийняли горизонтальне положення і були паралельними підлозі. Повертаючись у в.п. — видих. Вдих і видих виконуйте у в.п.

Під час виконання вправи вагу тіла перенесіть на п'яти. Слідкуйте за тим, щоб в присіді ваші груди виступали вперед, а плечі були розвернуті.

2. Станова тяга (ремінний м'яз голови, м'язи-піднімачі лопаток, трапецієподібний м'яз, зовнішні косі м'язи живота, прямий м'яз живота, великі сідничні м'язи, чотириголові м'язи стегон). *Вправа 48 (рис. 92-96).*

Стати прямо, ноги нарізно. Взяти в руки гантелі. Руки від плеча до кисті повинні бути вертикальними і залишатися прямими під час виконання всієї вправи. Вагу розподілити рівномірно між двома ногами. Спину прогнути — вдих. Відвести таз назад і перемістити вагу тіла на п'яти. Виконайте нахил прогнувшись так, щоб тіло було майже паралельним підлозі, зігнути при цьому ноги в колінах. Піднімаючи вагу вгору, відвести назад плечі та голову, розігнути при цьому ноги спину. У в.п. — видих. Руки з гантелями повинні рухатися вздовж ніг.

Виконуючи станову тягу, стійте прямо (не відхиляючись назад). Вдих і видих виконуйте лише у в.п. Затримка дихання в цій та попередній вправі необхідна для створення внутрішньочеревного тиску, що допоможе м'язам (розгиначам спини) підтримувати хребет у прогнутому положенні.

3. Жим лежачи (великий та малі грудні м'язи, передня частина дельтоподібних, триголові м'язи плеча, м'язи передпліччя). *Вправа 17 (рис. 34, 35).*

Лежачи спиною на горизонтальній лаві. Сідниці щільно притиснути до поверхні лави, ноги поставити на підлогу всією ступнею. Гантелі — до плечей, лікті відведені назад. Кисті знаходяться у положенні пронації. Випряміть руки вперед — видих, а повертаючись у в.п. — вдих. Ця вправа аналогічна жиму штанги лежачи.

При виконанні вправи слідкуйте за чітко вертикальною траєкторією руху рук, намагайтеся, щоб плече при розведенні рук знаходилося під прямим кутом до тулуба і максимально відводьте лікті назад та розтягуйте м'язи грудей. Старайтеся досягти синхронного виконання руху руками.

4. Підтягування з вису на перекладині (великий та малі грудні м'язи, двоголовий м'яз плеча, плечовий м'яз, плечопроменевий м'яз, великий круглий м'яз, малий ромбоподібний м'яз, великий ромбоподібний м'яз, найширший м'яз спини, нижня частина трапецієподібного м'яза). *Вправа 46 (рис. 88, 89).*

Виконайте вис на перекладині хватом зверху, до пояса (скакалкою, ременем тощо) прив'яжіть гантелі. Зробіть вдих і підтягніться так, щоб підборіддя було за рівнем перекладини, повертаючись у в.п. — видих. Підтягування можна виконувати різними хватами із різних в.п.

5. Віджимання в упорі на брусах (триголовий м'яз плеча, ліктьовий м'яз, передня частина дельтоподібного м'яза, великий грудний м'яз). *Вправа 39 (рис. 76, 77).*

В.п. упор на паралельних брусах. До пояса (скакалкою, ременем тощо) прив'яжіть гантель. Зробіть вдих, зігніть руки в ліктях, опустіться максимально вниз. Розігніть руки вгору — видих.

Чим більше нахилений тулуб вперед, тим більше задіяні грудні м'язи. І навпаки, — чим вертикальніше положення тулуба, тим більше включається в роботу триголовий м'яз плеча. Віджимання можна також виконувати з в.п. в упорі зігнувши ноги.

6. Піднімання в сід («прес») (прямий м'яз живота, зовнішні косі м'язи, чотириголовий прямий м'яз стегна, м'яз-натягувач широкої фасції.) *Вправа 73 (рис. 144, 145).*

В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті. Ступні притисніть до підлоги, руки за голову — вдих. Виконайте згинання тулуба, округливши спину, до торкання ліктями колін — видих.

Для ускладнення вправи можна взяти в руки гантелі (гантель). Також дану вправу можна виконувати з різних в.п.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВВІДНИХ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Запропоновані комплекси вправ радимо виконувати тричі на тиждень через день. Тривалість занять за кожним із комплексів має становити не менше двох місяців. Вправи виконуються з оптимальною кількістю підходів від 1 до 3, спочатку з малим обтяженням, а далі в міру тренованості та адаптації потрібно поступово його збільшувати. Залежно від мети тренування можна вибрати види дозування, вагу обтяження, темп виконання і тривалість відпочинку між вправами.

Велика кількість повторень вправи (15–30 разів і більше), з малою вагою обтяження (50–70 % від максимальної ваги) в швидкому темпі та короткими паузами для відпочинку (30 с — 1 хв) між підходами — розвивають силову витривалість, усувають зайвий жир та покращують рельєфність м'язів. Рекомендується як для початківців, так і для більш підготовлених атлетів.

Середня кількість повторень вправи (6-10 разів), із середньою вагою обтяження (на 30-40 % зменшити максимальну вагу) в середньому темпі виконання і паузами для відпочинку (1 — 3 хв) між підходами — для загального розвитку м'язової маси, сили та витривалості.

Мала кількість повторень вправи (1-2-3 рази), з максимальною вагою обтяження (90-100% максимальної ваги) в повільному або середньому темпі і з паузами для відпочинку (до 5 хв) — для інтенсивного розвитку мускулатури, збільшення м'язового об'єму і розвитку максимальної сили.

Рекомендується для дуже добре підготовлених атлетів, що готуються до змагань.

Комплекс 1

1. В.п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки з гантеллю за голову. Піднімання в сід. *Вправа 73 (рис. 144, 145).*
2. В.п. — лежачи на животі (лава, кінь, козел тощо), ноги закріплені за нерухому опору (або утримуються парт-

нером). Прогинання тулуба, руки за голову. *Вправа 50 (рис. 99, 100).*

3. В.п. — сидячи на лаві, передпліччя на колінах, кисті рук з гантелями звисають перед колінами. Згинати і розгинати кисті (різними хватами). *Вправа 2 (рис. 3, 4).*
4. В.п. — ноги нарізно, гантелі в руках. Почергове (або одночасне) згинання рук в ліктях вперед (різними хватами). *Вправа 4 (рис. 6-8).*
5. В.п. — упор лежачи на гантелях. Згинання і розгинання рук в упорі. *Вправа 40 (рис. 78, 79).*
6. В.п. — вис на перекладині з гантеллю, прив'язаною до пояса. Підтягування широким хватом за голову. *Вправа 46 (рис. 88, 89).*
7. В.п. — основна стійка, гантелі до плечей. Випади вперед. *Вправа 58 (рис. 118, 119).*
8. Вправи на розслаблення.

Комплекс 2

1. В.п. — лежачи на спині (гантелі кріпляться до ніг скакалкою). Почергове піднімання ніг. Вправа 75 (рис. 147).
2. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі в руках. Почергове або одночасне згинання рук в ліктях вперед, утримуючи гантелі у в.п.: хватом знизу (долонями вперед). Вправа 4 (рис. 6-8).
3. В.п. — стійка ноги нарізно. Згинання рук вздовж тіла, піднімаючи гантелі до пахвових впадин. Вправа 19 (рис. 40, 41).
4. В.п. — стійка ноги нарізно. Піднімання прямих рук вперед догори і опускання у в.п. Рух вперед, кисті хватом зверху (долонями вперед). Вправа 21 (рис. 43, 44).
5. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями до плечей. Розгинання рук вгору: а) кисті долонями досередини; б) кисті долонями вперед. Вправа 15 (рис. 29, 30).
6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями за головою. Нахили вперед. Вправа 51 (рис. 101, 102).
7. В.п. — широка стійка, руки з гантелями за головою. Нахили в сторони. Вправа 69 (рис. 137, 138).
8. В.п. — широка стійка, нахил прогнувшись, руки з гантелями в сторони. Повороти тулуба в сторони. Вправа 71 (рис. 141).
9. В.п. — лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. 1-2 — руки з гантелями вперед — вдих; 3-4 — в.п. — видих. Вправа 29 (рис. 58).

10. В.п. — лежачи на лаві, руки з гантелями до плечей, лікті назад. Розгинання рук з гантелями вперед. Вправа 16 *(рис. 32, 33).*
11. В.п. — стоячи носками на підставці (5-10 см), п'яти на підлозі. Гантелі до плечей. Підйом на носки і опускання на п'яти. *Вправа 52 (рис. 103, 104).*
12. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями до плечей. Присідання без відриву п'ят від підлоги. Те ж, але з одночасними різноманітними рухами руками (одночасно з присіданням — руки вгору). *Вправа 54 (рис. 107-109).*
13. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями до плечей. Стрибки з почерговим зведенням і розведенням ніг і підніманням та опусканням гантелей. *Вправа 61 (рис. 124, 125).*
14. Вправи на розслаблення.

Комплекс 3

1. В.п. — сидячи на лаві. Одночасне згинання тулуба і ніг. *Вправа 72 (рис. 142, 143).*
2. В.п. — сід на лаві, поклавши передпліччя на стегна. Піднімання і опускання гантелей. *Вправа 2 (рис. 3, 4).*
3. В.п. — те ж, взявши гантелі за край. Виконувати колові рухи кистями в різні сторони. *Вправа 3 (рис. 5).*
4. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі тримати хватом знизу. Одночасне згинання рук до плечей. *Вправа 4 (рис. 6, 7).*
5. В.п. — стійка ноги нарізно. Піднімання прямих рук вперед догори і опускання у в.п. Рух вперед, кисті хватом знизу (долонями догори). *Вправа 21 (рис. 43, 44).*
6. В.п. — стійка ноги нарізно. Розгинання рук з гантелями з-за голови. *Вправа 5 (рис. 9, 10).*
7. В.п. — лежачи на спині, руки зігнуті в сторони, гантелі вгору. 1 — гантелі уперед; 2 — жим гантелей уперед; 3 — гантелі вниз, руки зігнуті; 4 — в.п. *Вправа 18 (Рис. 36-39).*
8. В.п. — широка стійка, руки з гантелями вгору. Нахили в сторони. *Вправа 70 (рис. 139, 140).*
9. В.п. — стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед. Тяга двох гантелей у нахилі. *Вправа 47 (рис. 90, 91).*
10. В.п. — стійка ноги нарізно. Присідання з гантелями. *Вправа 63 (рис. 128, 129).*
11. В.п. — широка стійка, почергове згинання ніг з різноманітними рухами руками (вперед, вгору, в сторони). *Вправа 57 (рис. 114-117).*
12. Вправи на розслаблення.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ. БАЗОВІ ВПРАВИ

Комплекс 1

№ п/п	Вправа	Дозування
1.	***Піднімання зігнутих ніг до грудей,*** в.п. — вис на гімнастичній стінці. Вправа 77 (рис. 149, 150) (прямий м'яз живота, пірамідний м'яз, зовнішній косий м'яз живота, клубово-поперековий м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції, прямий м'яз стегна)	3 x max.
2.	***Нахили тулуба вперед,*** в.п. — ноги нарізно, руки з гантелями за голову. Вправа 51 (рис. 101, 102) (великий сідничний м'яз, м'яз-випрямляч хребта)	3 x 10 разів
3.	***Згинання і розгинання рук з обтяженням*** (що кріпиться скакалкою, ременем до плечей), в.п. — упор лежачи позаду на лаві, ноги на гімнас-тичній стінці (або утримуються партнером), (триголовий м'яз плеча, великий грудний м'яз, передній відділ дельтоподібного м'язу)	3 x 10 разів
4.	***Тяга двох гантелей у нахилі.*** Вправа 47 (рис. 90,91) (трапецієподібний м'яз, дельтоподібний м'яз, остьовий м'яз, малий круглий м'яз, великий ромбоподібний м'яз, великий круглий м'яз, найширший м'яз спини, плечовий м'яз, двоголовий м'яз плеча, плечо-променевий м'яз)	3 x 10 разів
5.	***Присідання на одній нозі з гантеллю.*** *Вправа 65 (рис. 132)* (чотириголовий м'яз стегна, великий сідничний і середній сідничний м'язи)	3 x 10 разів
6.	***Вправи на розслаблення***	

Комплекс 2

№ п/п	Вправа	Дозування
1.	***Піднімання в сід зі «скручуванням».*** *Вправа 74 (рис. 146)* (прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз, чотириголовий прямий м'яз стегна, м'яз-натягувач широкої фасції)	3 x max.
2.	***Гіперекстензія.*** *Вправа 50 (рис. 99, 100)* (двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий м'яз, великий сідничний м'яз, квадратний м'яз попереку, клубово-ребровий м'яз, найдовший м'яз спини)	3 x max.
3.	***Присідання з гантелями.*** *Вправа 63 (рис. 128, 129)* (чотириголовий м'яз стегна, великий сідничний і середній сідничний м'язи)	1 x 20 разів
4.	***Жим гантелей лежачи.*** *Вправа 17 (рис. 34, 35)* (великий і малий грудні м'язи, передня частина дельтоподібного, триголовий м'яз плеча, м'язи передпліччя). Або розведення гантелей лежачи. *Вправа 35 (рис. 68, 69)* (великий грудний м'яз, ліктьовий м'яз)	3 x 10 разів
5.	***Тяга двох гантелей в нахилі.*** *Вправа 47 (рис. 90, 91)* (трапецієподібний м'яз, дельтоподібний м'яз, остьовий м'яз, малий круглий м'яз, великий ромбоподібний м'яз, великий круглий м'яз, найширший м'яз спини, плечовий м'яз, двоголовий м'яз плеча, плечо-променевий м'яз)	3 x 10 разів

6.	***Жим гантелей, сидячи на лаві.*** *Вправа 33 (рис. 64, 65)* (триголовий м'яз плеча, дельтоподібний м'яз)	3 x 10 разів
7.	***Станова тяга з гантелями.*** *Вправа 48 (рис. 92-96)* (ремінний м'яз голови, м'яз-піднімач лопатки, трапецієподібний м'яз, зовнішній косий м'яз живота, прямий м'яз живота, великий сідничний м'яз, чотириголовий м'яз стегна)	1 x 20 разів
8.	***Підйом на носки з гантеллю.*** *Вправа 62 (рис. 126)* (триголовий м'яз гомілки)	1 x 20 р. (пр. + л.)
9.	***Вправи на розслаблення***	

Комплекс 3

№ п/п	Вправа	Дозування
1.	***Піднімання прямих ніг з вису на гімнастичній стінці,*** утримуючи гантель ногами. *Вправа 78 (рис. 151, 152)* (прямий м'яз живота, пірамідний м'яз, зовнішній косий м'яз живота, клубово-поперековий м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції, прямий м'яз стегна)	3 x max.
2.	***Гіперекстензія.*** *Вправа 50 (рис. 99, 100).* З двома гантелями (двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий, великий сідничний м'яз, квадратний м'яз попереку, клубово-ребровий м'яз, найдовший м'яз спини)	3 x max.
3.	***Випади з гантелями.*** *Вправа 58 (рис. 118-120)* (чотириголовий м'яз стегна, великий сідничний м'яз)	3 x 10 разів
4.	***Віджимання в упорі на брусах.*** *Вправа 39 (рис. 76, 77)* (триголовий м'яз плеча, ліктьовий м'яз, передня частина дельтоподібного м'яза, великий грудний м'яз)	3 x 10 разів
5.	***Підтягування з вису на перекладині, різним хватом з різних в.п.*** *Вправа 46 (рис. 88, 89)* (двоголовий м'яз плеча, плечовий м'яз, плечо-променевий м'яз, великий круглий м'яз, малий ромбоподібний м'яз, великий ромбоподібний м'яз, найширший м'яз спини, трапецієподібний м'яз (нижня частина)	3 x 10 разів
6.	***Станова тяга.*** *Вправа 48 (рис. 92-96)* (ремінний м'яз голови, м'яз-піднімач лопатки, трапецієподібний м'яз, зовнішній косий м'яз живота, прямий м'яз живота, великий сідничний м'яз, чотириголовий м'яз стегна)	3 x 10 разів
7.	***«Французький жим» лежачи.*** *Вправа 8 (рис. 15, 16)* (триголовий м'яз плеча, ліктьовий м'яз)	3 x 10 разів
8.	***Згинання рук з гантелями, поперемінні або одночасні, сидячи на лаві або стоячи.*** *Вправа 4 (рис. 6-8); вправа 11 (рис. 21, 22)* (дельтоподібний м'яз, двоголовий м'яз плеча, плечовий м'яз, плечо-променевий м'яз)	3 x 10 разів
9.	***Згинання і розгинання зап'ястка*** з гантелями різними хватами. *Вправа 2 (рис. 3, 4)* (променевий м'яз-згинач зап'ястка, довгий долонний м'яз, поверхневий м'яз-згинач пальців, глибокий м'яз згинач-пальців, ліктьовий м'яз-згинач зап'ястка, довгий м'яз-згинач великого пальця, довгий променевий м'яз-розгинач зап'ястка, короткий променевий м'яз-розгинач зап'ястка, м'яз-розгинач пальців, м'яз-розгинач мізинця, ліктьовий м'яз-розгинач зап'ястка, м'яз-розгинач вказівного пальця)	3 x 20 разів

10.	***Підйом на носки.*** *Вправа 52 (рис. 103, 104); вправа 62 (рис. 126)* (триголовий м'яз гомілки)	2 х 20 разів (пр. + л.)
11.	***Вправи на розслаблення***	

Комплекс 4

Метод супер-серії на м'язи-антагоністи (виконується без відпочинку між вправами в супер-сеті)

№ п/п	Вправа	Дозування
1.	Прес + гіперекстензія	2 х max.
2.	Жим гантелей лежачи + тяга двох гантелей у нахилі	2 х 10 разів
3.	Присідання з гантелями + станова тяга	2 х 10 разів
4.	Жим гантелей вгору + підтягування з вису на перекладині	2 х 10 разів
5.	Підйом на біцепс «французький жим» лежачи	2 х 10 разів
6.	Вправи на розслаблення	

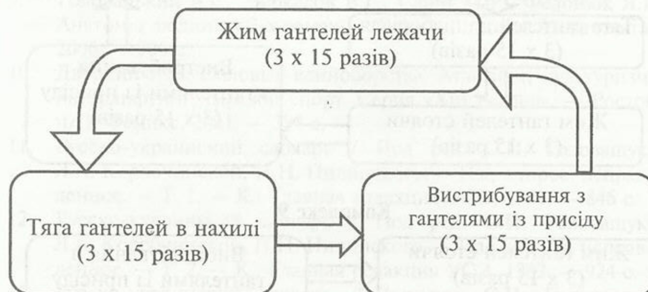
Комплекс 5

Метод попереднього виснаження. Складається з двох частин. Спочатку виконуємо ізолюючу вправу на певний м'яз, а потім без відпочинку — базову вправу, в якій задіяний той самий м'яз (1 — розведення гантелей, лежачи на лаві + 2 — жим гантелей лежачи).

№ п/п	Вправа	Дозування
1.	Прес	3 х max.
2.	Гіперекстензія	3 х max.
3.	Розведення гантелей лежачи + жим гантелей лежачи	3 х 10 (без відпочинку) 3 х max. (без відпочинку)
4.	Підйом через сторони в нахилі + тяга двох гантелей в нахилі	3 х 10 разів 3 х max.
5.	Згинання рук сидячи (біцепс) (або стоячи) + підтягування на перекладині вузьким хватом знизу	3 х 10 разів 3 х max.
6.	«Французький» жим лежачи + згинання — розгинання рук лежачи на гантелях	3 х 10 разів 3 х max.
7.	В.п. стоячи на колінах гантелі до плечей. Сісти на п'яти і повернутись у в.п. + вистрибування з гантелями з присіду	3 х 10 разів 3 х max.
8.	Вправи на розслаблення	

Комплекс 6

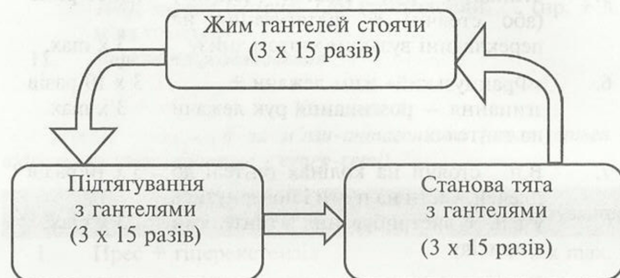
Метод колового тренування — спрямований на розвиток силової витривалості. Розрахований на триразове виконання (наприклад: понеділок, середа, п'ятниця)



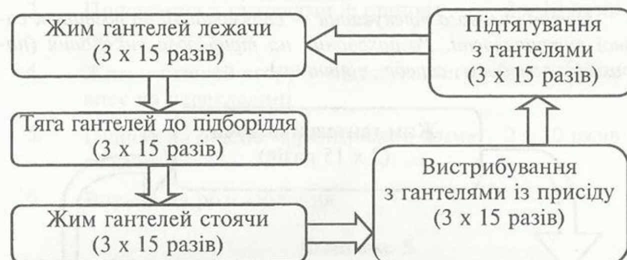
Обов'язково перед початком комплексу виконайте загальну розминку і включіть вправи на розвиток м'язів черевного пресу та вправу гіперекстензію.

Відпочинок між колами — за самопочуттям.

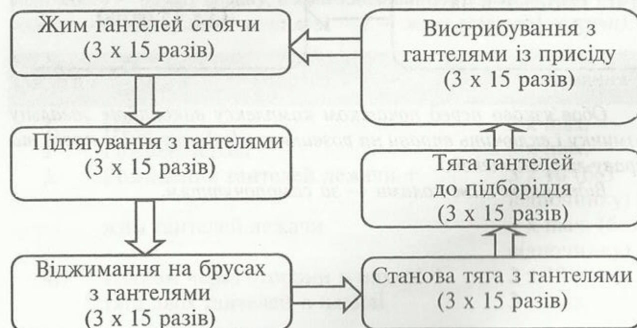
Комплекс 7



Комплекс 8



Комплекс 9



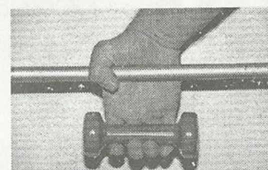
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

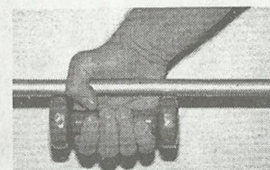
1. Антонов А.М. Упражнения с гантелями // Физическая культура в школе. — 1997. — № 7. — С. 62-64.
2. Барков В.А., Старченко В.И. Атлетизм для всех. — Мн.: Полымя, 1993. — 151 с.
3. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженням. — К.: Здоров'я, 1984. — 104 с.
4. Весловуцкий Ц.В. Гантели и резина в вашей квартире. — К.: Здоровья, 1989. — 152 с.
5. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навч. посібник для вищих навчальних закладів. — К.: ІСДО, 1994. — 100 с.
6. Гаврилов-Аверченко И. Гантели от старости // Будь здоров! — 1999. — № 6. — С. 12-16.
7. Ганжерли П.Е. Мягкие гантели // Физическая культура в школе. — 1997. — № 3. — С. 50.
8. Гаркавенко Т.І., Чочарай З.Ю., Данько Г.В., Чочарай Т.Г.-Х. Круговий метод тренування на заняттях з фізичного виховання (ВНЗ): Навч. посіб. / Європейський ун-т. — К.: Вид-во Європейського університету, 2004. — 66 с.
9. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р., Федонюк Я.І. Анатомія людини у 3-х томах. — Т. 1. — Вінниця: Нова книга, 2006. — 386 с.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». — Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 384 с.
11. Русско-украинский словарь / Под ред. С.И. Головащук, Л.А. Коробчинской, Н.Н. Пилинского. — Изд. второе, исправленное. — Т. 1. — К.: Главная редакция УСЭ, 1982. — 846 с.
12. Русско-украинский словарь / Под ред. С.И. Головащук, Л.А. Коробчинской, Н.Н. Пилинского. — Изд. второе, исправленное. — Т. 2. — К.: Главная редакция УСЭ, 1982 — 924 с.
13. Русско-украинский словарь / Под ред. С.И. Головащук, Л.А. Коробчинской, Н.Н. Пилинского. — Изд. второе, исправленное. — Т. 3. — К.: Главная редакция УСЭ, 1983. — 884 с.
14. Колтановский А.П., Брыкин А.Т. Общеразвивающие и специальные упражнения. Программный материал по общей и специальной физической подготовке для спортивных секций коллективов физкультуры, детско-юношеских и молодежных спортивных школ. — Москва: Комитет по ФкиС при Совмине СССР, 1973. — 307 с.
15. Кондратьева М. Гантели в чемодане // Спорт в школе. — 1996. — № 26. — С. 4.

16. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 224 с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта — М.: Радуга, 1982. — 400 с.
18. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. — К.: Здоров'я, 1990. — 176 с.
19. Лавров В.В. Истоки богатырства / Шапошников Ю.В. Секреты атлетизма. — М.: Молодая гвардия, 1989. — 284 с.
20. Лепешкин В.А. С литыми гантелями // Физическая культура в школе. 2004. — № 7. — С. 67-71.
21. Маркова М. Чудо-гантели // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. — 1996. — № 4. — С. 30.
22. Невский А.А. Большая энциклопедия фитнеса. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2006. — 347 с.
23. Огнистий А. Атлас загальнорозвиваючих вправ (вправи без предметів): Навч.-метод. посібник. — Т.: ТНПУ, 2004. — 148 с.
24. Орешкин Ю. Гантельная гимнастика: комплекс упражнений // Спортивная жизнь России. — 1990. — № 7. — С. 15-16.
25. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 136 с.
26. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004. — 160 с.
27. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. — 208 с.
28. Російсько-український словник з фізичної культури та спорту / укл. Л.І. Чипиленко та ін.. — К.: ІЗМН, 1997. — 160 с.
29. Сила плюс грация / Автор-составитель М.Б. Акопянц, Б.А. Подливаев. —М.: Физкультура и спорт, 1990. — 160 с.
30. Современные тренировочные комплексы для женщин / Авт.-сост. Н.В. Алексеева. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. — 158 с.
31. Стар Б. Жим с груди и его вариации // IRONMAN. — 2000. № 5. — С. 18.
32. Умелые советуют // Физическая культура в школе. — 1997. — № 2. — С. 23, 78.
33. CD: Бодибилдинг клуб. Мультимедиа обучающая программа. — М.: Медиа АРТ, 1997. (229 Mb).
34. CD: Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия. — М.: Мультрейд, 2002.
35. Гален Клавдій — Вікіпедія, http://uk.wikipedia.org/wiki/Гален.
36. Гіппократ — Вікіпедія, http://uk.wikipedia.org/wiki/Гіппократ.

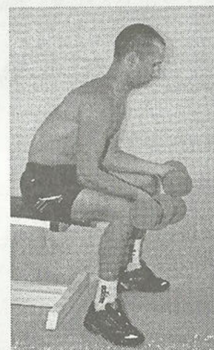
ДОДАТКИ

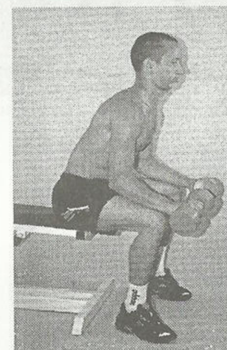
Вправа 1


Рис. 1

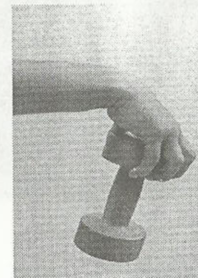

Рис. 2

Вправа 2

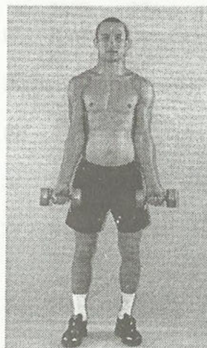

Рис. 3

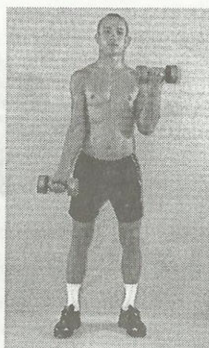

Рис. 4

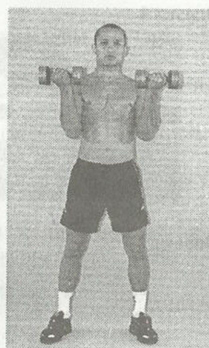
Вправа 3


Рис. 5

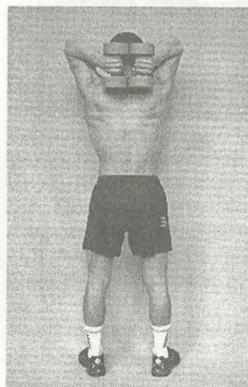
Вправа 4

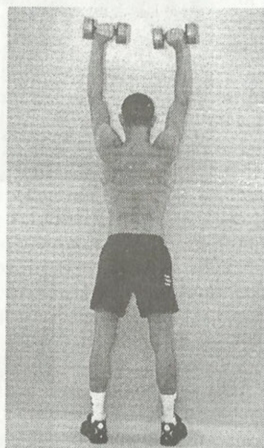

Рис. 6


Рис. 7

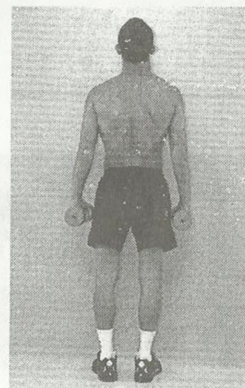

Рис. 8

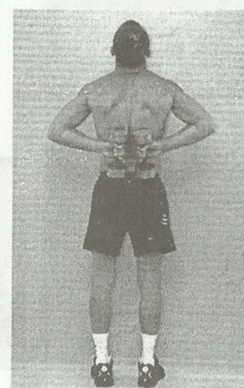
Вправа 5


Рис. 9

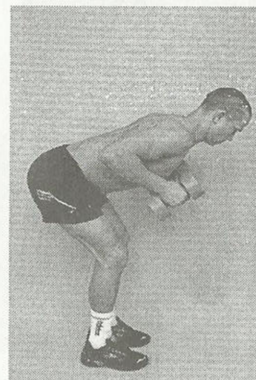

Рис. 10

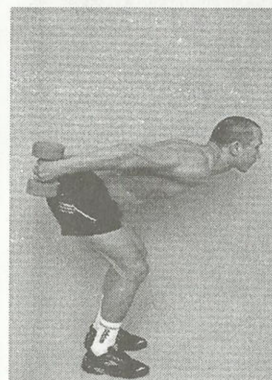
Вправа 6


Рис. 11


Рис. 12

Вправа 7


Рис. 13


Рис. 14

Вправа 8

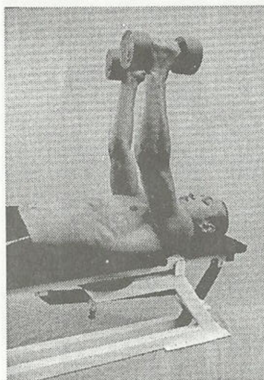


Рис. 15



Рис. 16

Вправа 9

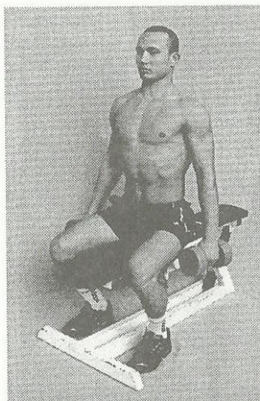


Рис. 17

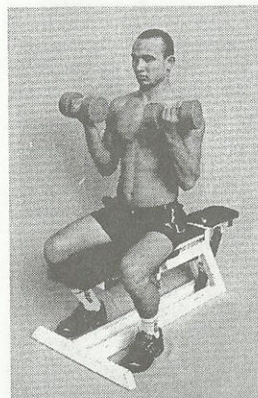


Рис. 18

Вправа 10

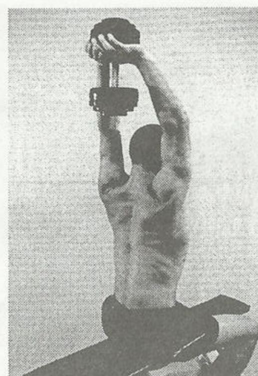


Рис. 19



Рис. 20

Вправа 11

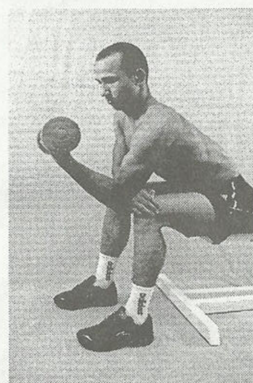


Рис. 21

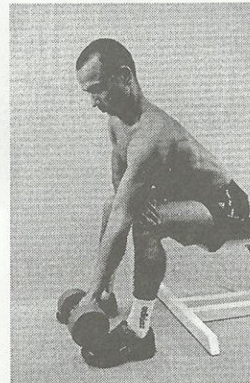


Рис. 22

Вправа 12

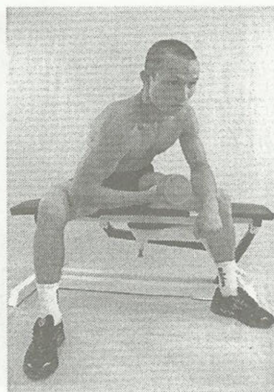


Рис. 23

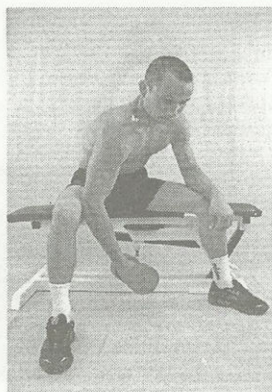


Рис. 24

Вправа 13

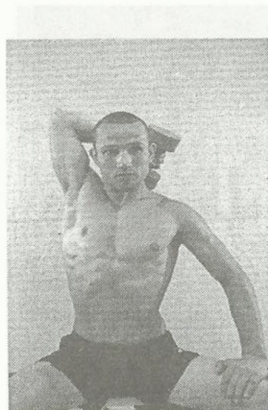


Рис. 25

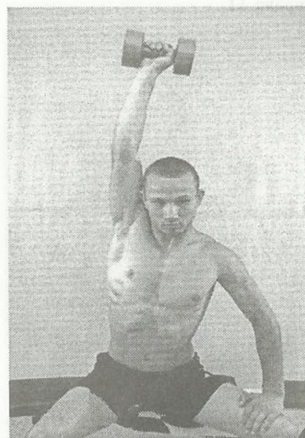


Рис. 26

Вправа 14

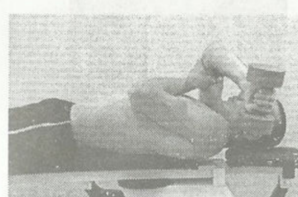


Рис. 27

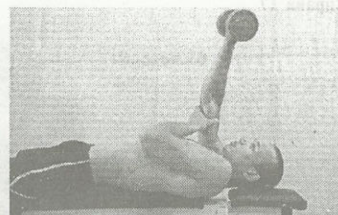


Рис. 28

Вправа 15

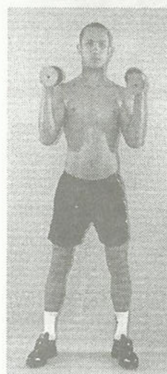


Рис. 29

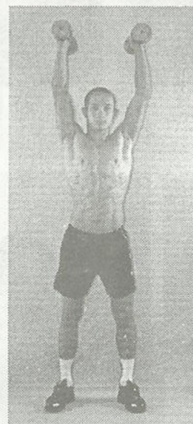


Рис. 30



Рис. 31

Вправа 16

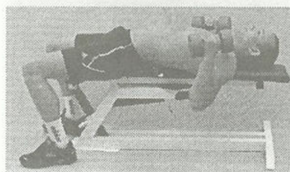


Рис. 32

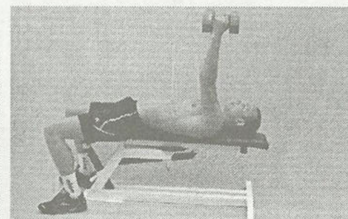


Рис. 33

Вправа 17

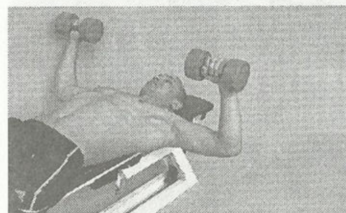


Рис. 34

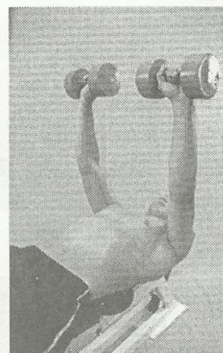


Рис. 35

Вправа 18

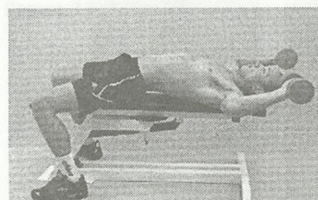


Рис. 36

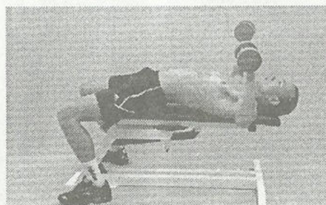


Рис. 37

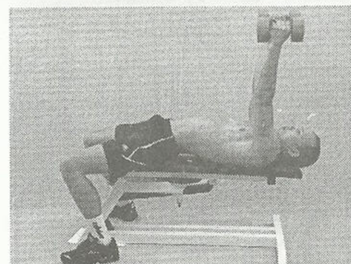


Рис. 38

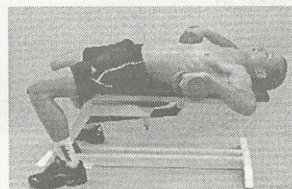


Рис. 39

Вправа 19

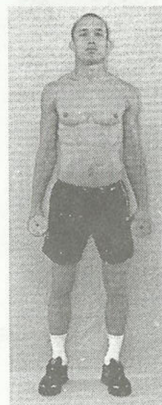


Рис. 40

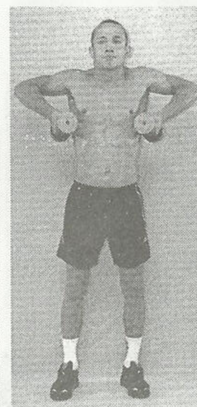


Рис. 41

Вправа 20

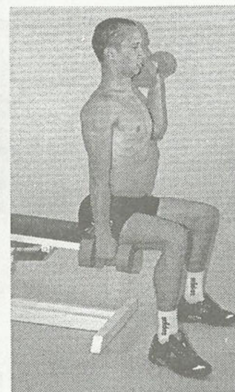


Рис. 42

Вправа 21

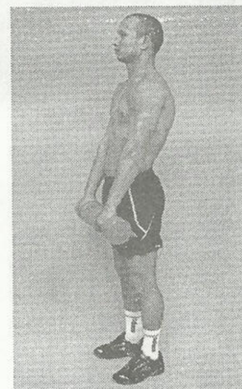


Рис. 43

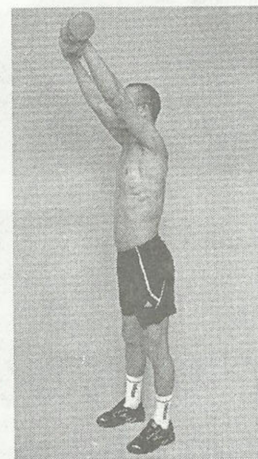


Рис. 44

Вправа 22


Рис. 45

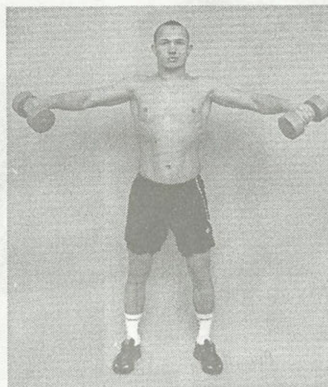

Рис. 46


Рис. 47

Вправа 23

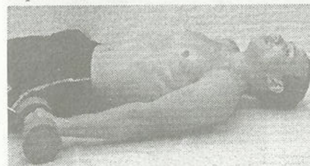
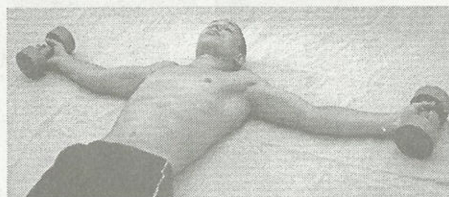
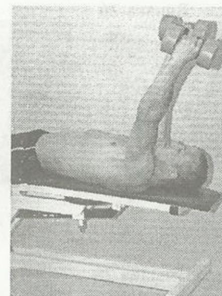

Рис. 48

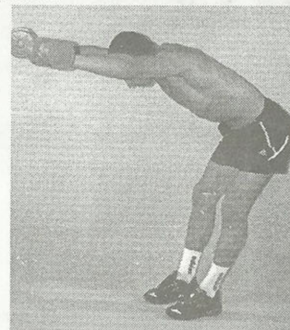

Рис. 49

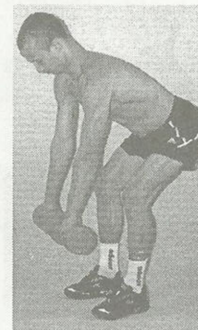

Рис. 50

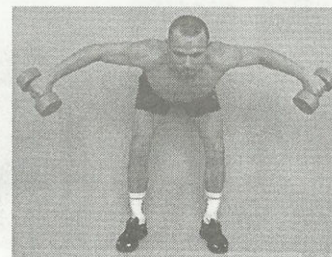
Вправа 24


Рис. 51

Вправа 25


Рис. 52


Рис. 53


Рис. 54

Вправа 26

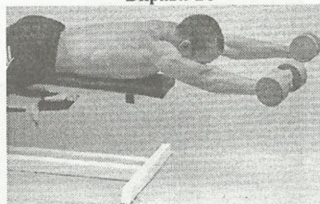


Рис. 55

Вправа 27

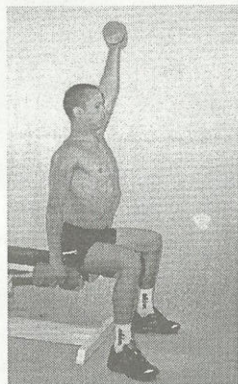


Рис. 56

Вправа 28

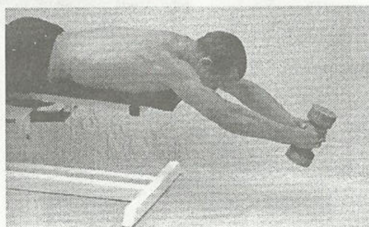


Рис. 57

Вправа 29

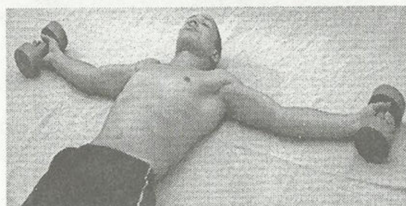


Рис. 58

Вправа 30

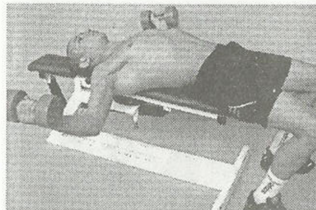


Рис. 59

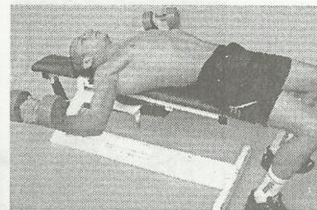


Рис. 60

Вправа 31

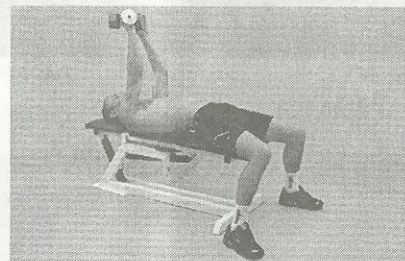


Рис. 61

Вправа 32

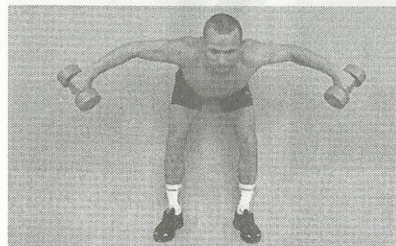


Рис. 62

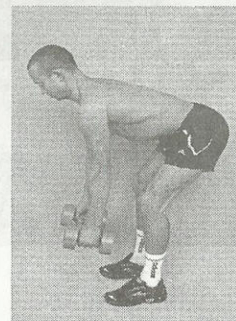


Рис. 63

Вправа 33

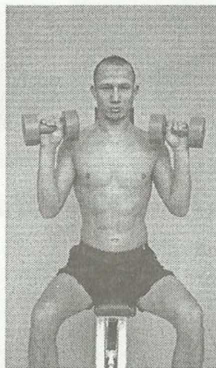


Рис. 64

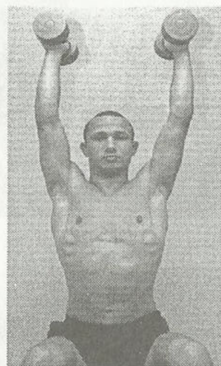


Рис. 65

Вправа 34

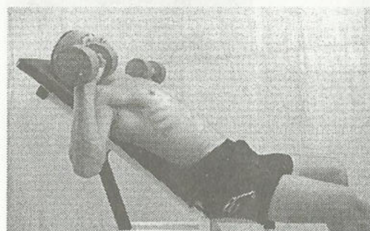


Рис.66



Рис. 67

Вправа 35

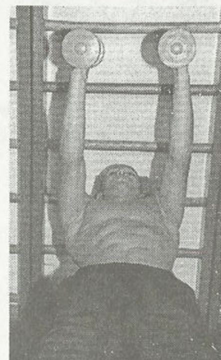


Рис. 68

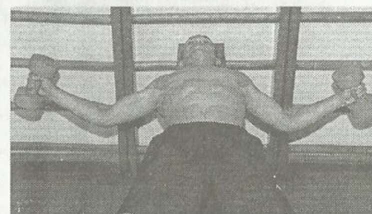


Рис. 69

Вправа 36

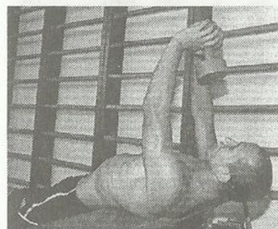


Рис. 70

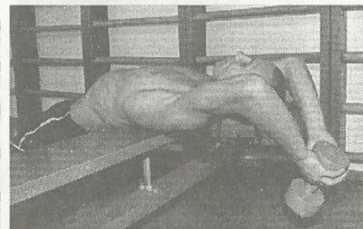


Рис. 71

Вправа 37

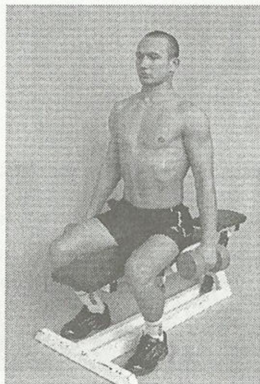


Рис. 72

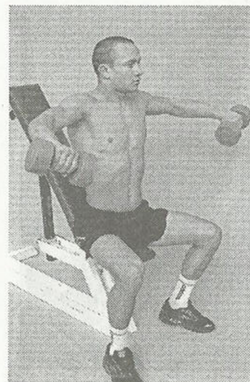


Рис. 73

Вправа 38

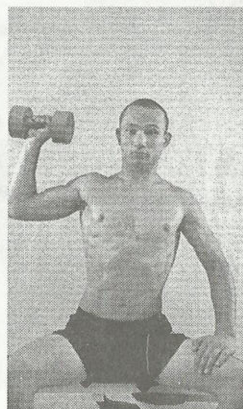


Рис. 74

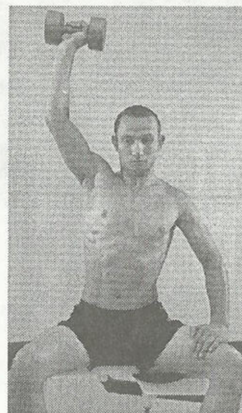


Рис. 75

Вправа 39

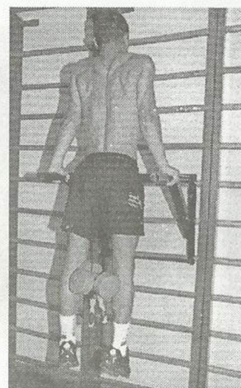


Рис. 76

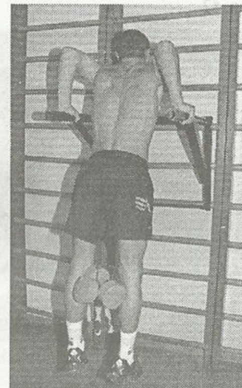


Рис. 77

Вправа 40

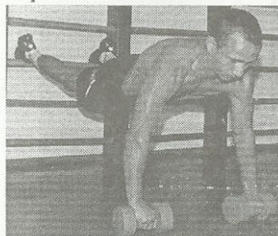


Рис. 78

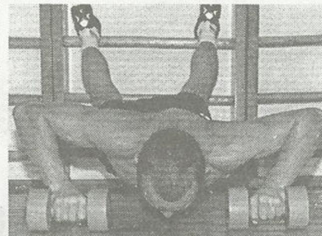


Рис. 79

Вправа 41

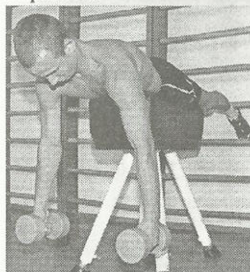


Рис. 80

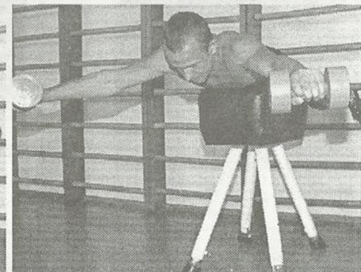
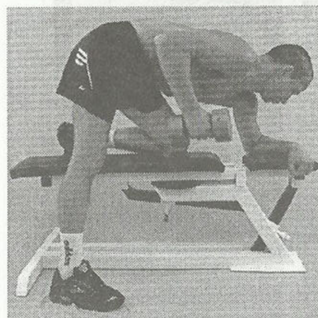
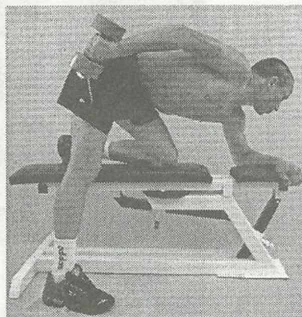


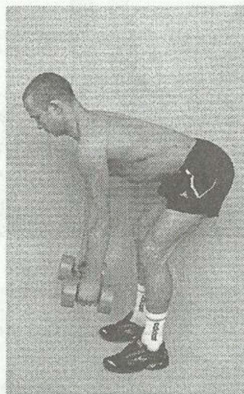
Рис. 81

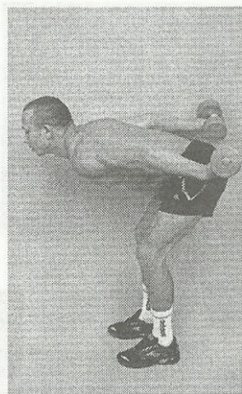
Вправа 42


Рис. 82

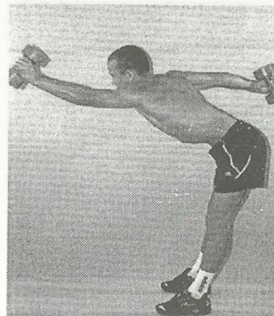

Рис. 83

Вправа 43

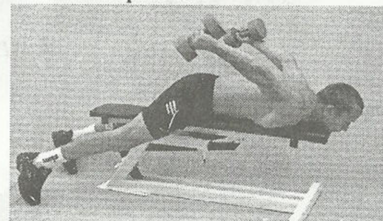

Рис. 84


Рис. 85

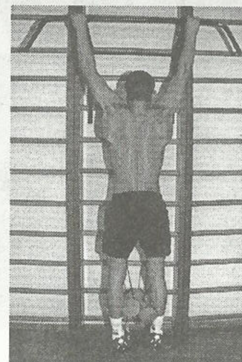
Вправа 44

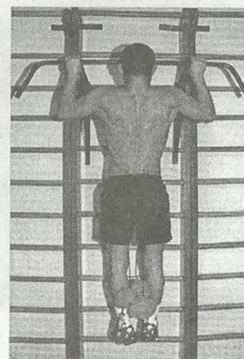

Рис. 86

Вправа 45

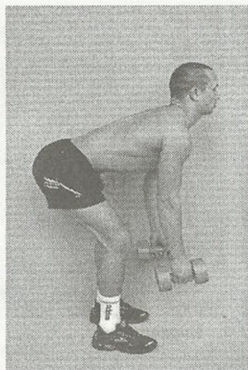

Рис. 87

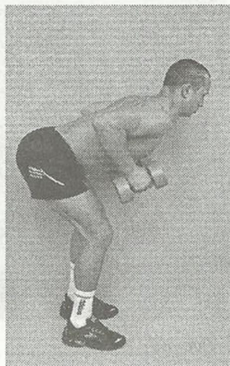
Вправа 46


Рис. 88

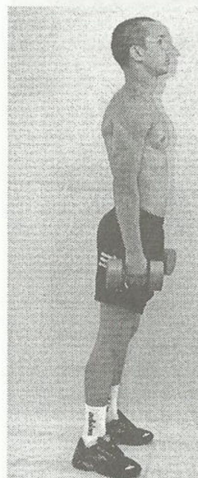

Рис. 89

Вправа 47


Рис. 90


Рис. 91

Вправа 48


Рис. 92

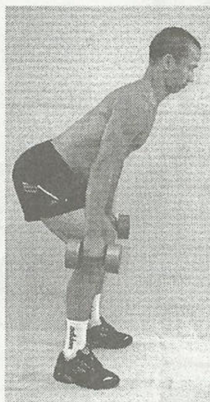
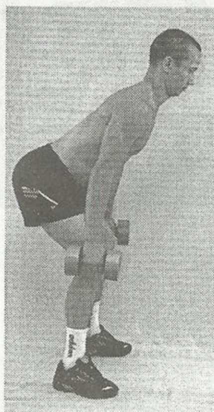
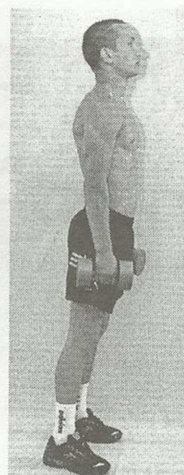

Рис. 93

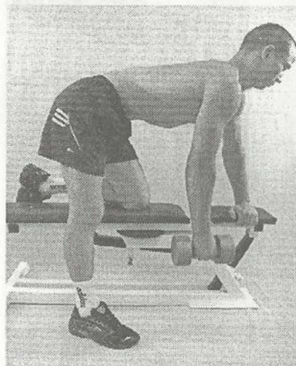

Рис. 94

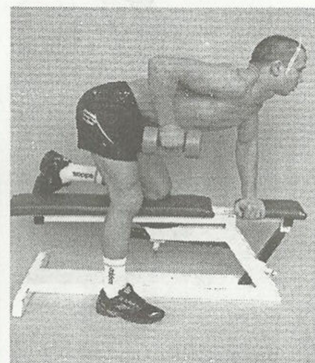
Вправа 48


Рис. 95


Рис. 96

Вправа 49


Рис. 97


Рис. 98

Вправа 50

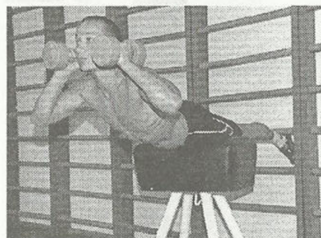


Рис. 99

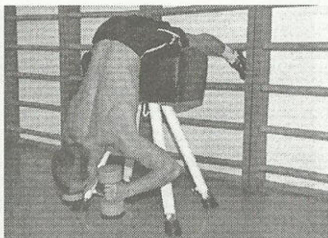


Рис. 100

Вправа 51

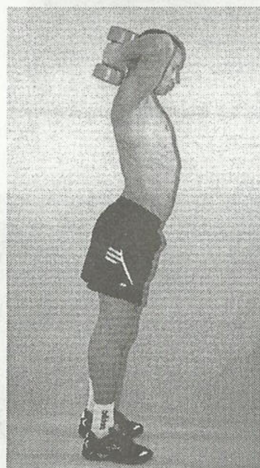


Рис. 101

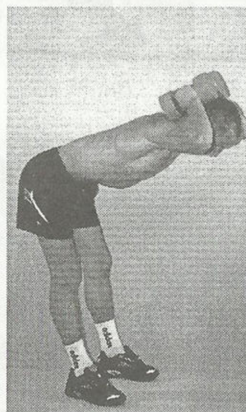


Рис. 102

Вправа 52

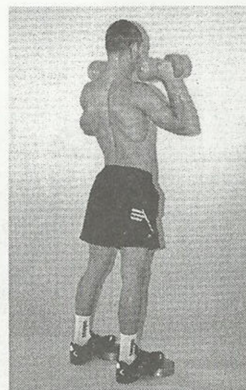


Рис. 103

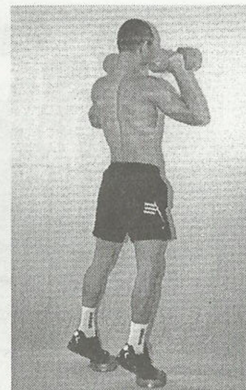


Рис. 104

Вправа 53

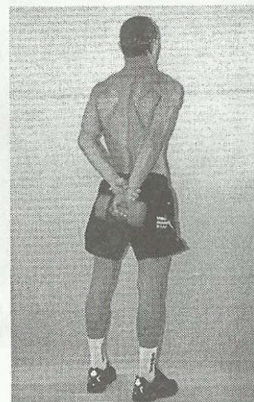


Рис. 105

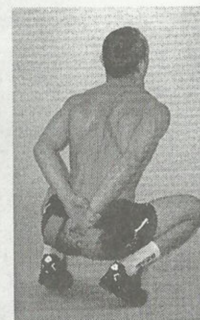


Рис. 106

Вправа 54

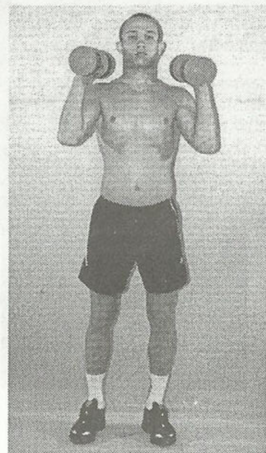


Рис. 107

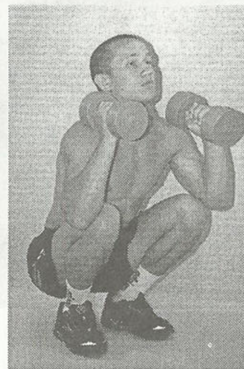


Рис. 108

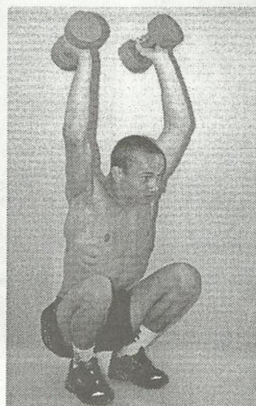


Рис. 109

Вправа 55

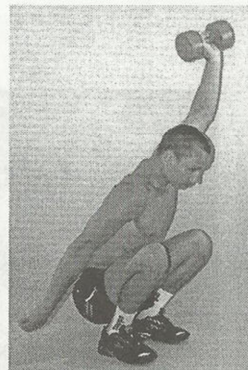


Рис. 110

Вправа 56

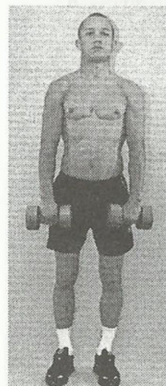


Рис. 111



Рис. 112

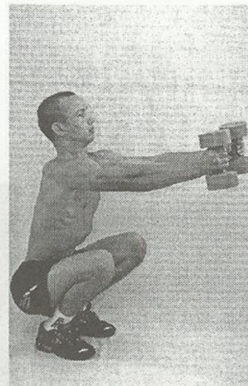


Рис. 113

Вправа 57

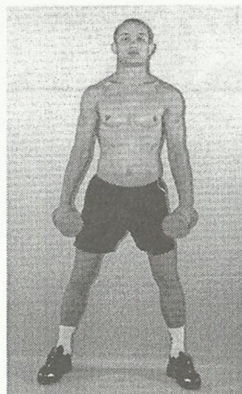


Рис. 114

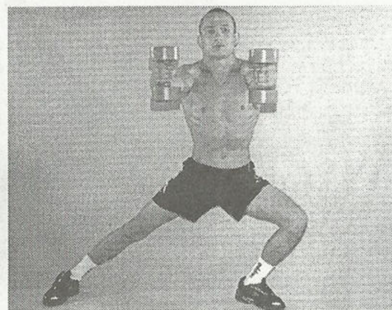


Рис. 115

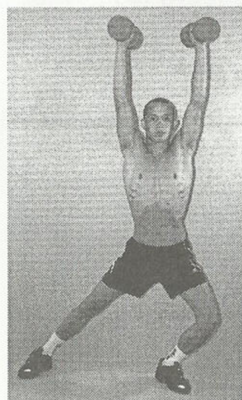


Рис. 116

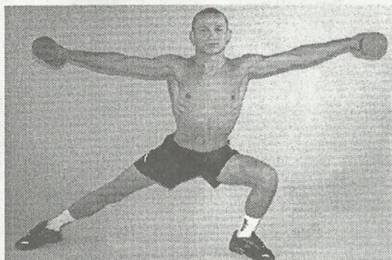


Рис. 117

Вправа 58

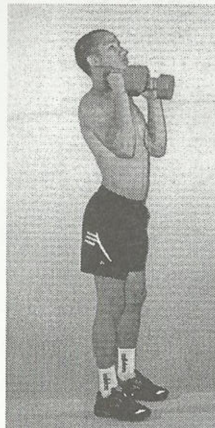


Рис. 118

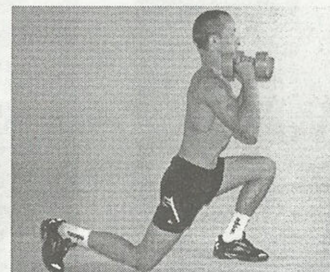


Рис. 119

Вправа 59

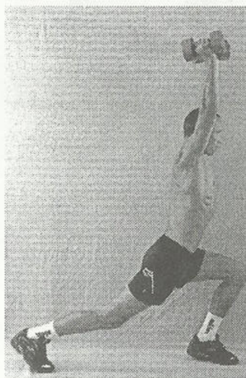


Рис. 120

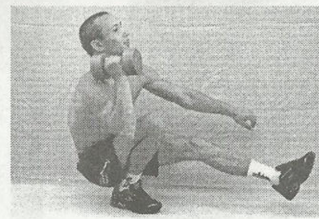
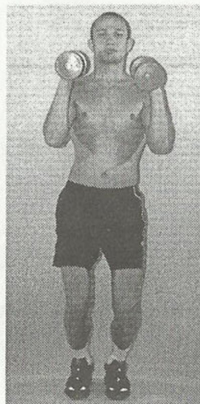
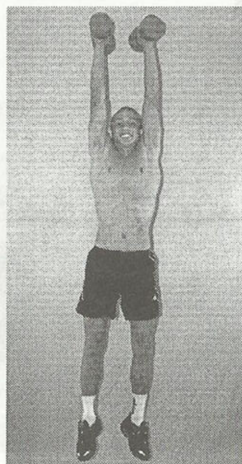


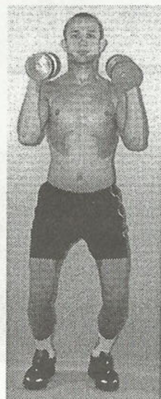
Рис. 121

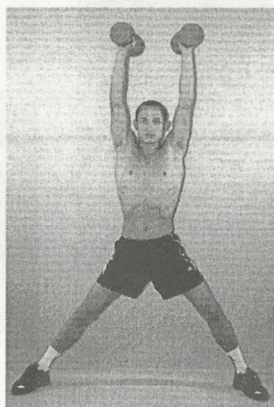
Вправа 60


Рис. 122


Рис. 123

Вправа 61


Рис. 124


Рис. 125

Вправа 62

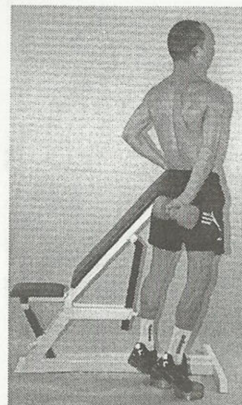
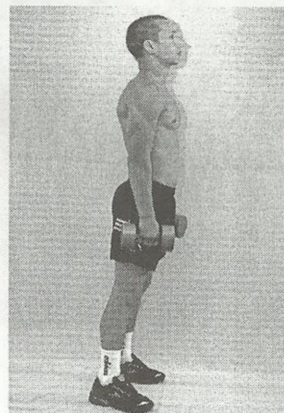
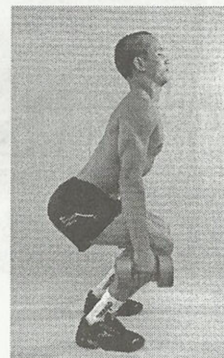

Рис. 126


Рис. 127

Вправа 63


Рис. 128


Рис. 129

Вправа 64

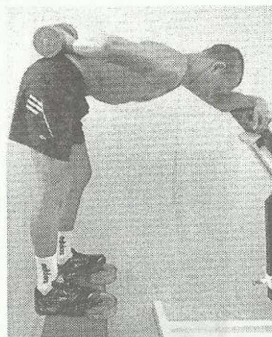
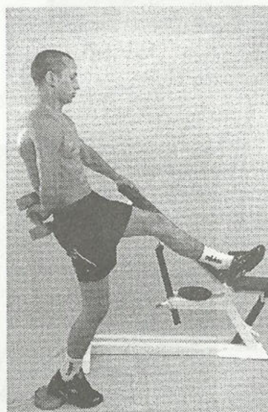
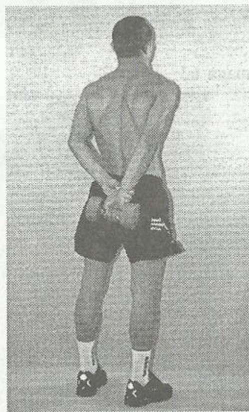

Рис. 130


Рис. 131

Вправа 65

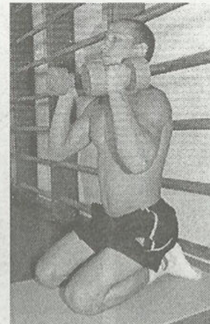

Рис. 132

Вправа 66

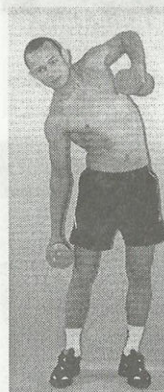

Рис. 133

Вправа 67

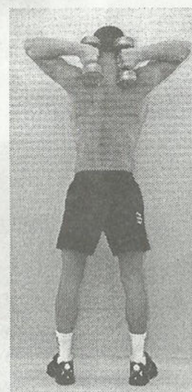

Рис. 134

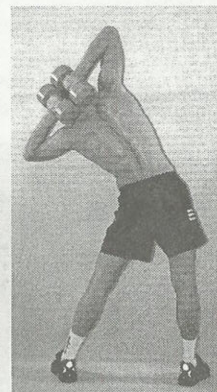

Рис. 135

Вправа 68


Рис. 136

Вправа 69


Рис. 137


Рис. 138

Вправа 70

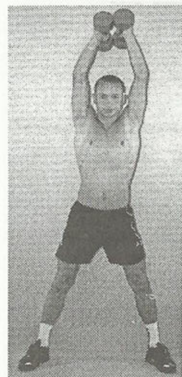


Рис. 139

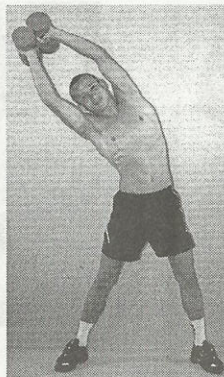


Рис. 140

Вправа 71

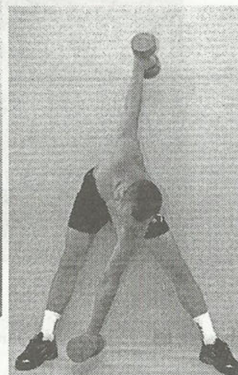


Рис. 141

Вправа 72

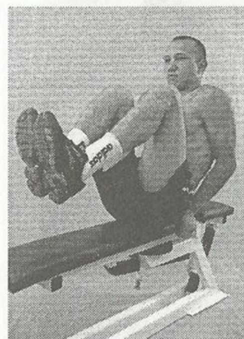


Рис. 142



Рис. 143

Вправа 73

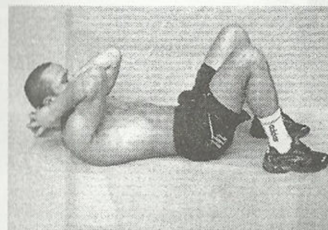


Рис. 144

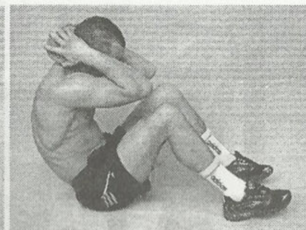


Рис. 145

Вправа 74

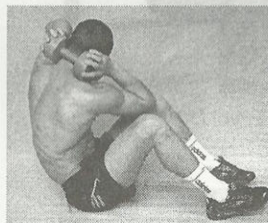


Рис. 146

Вправа 75

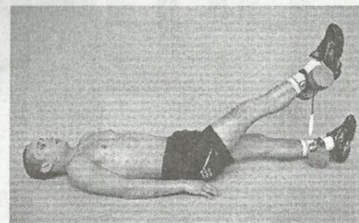


Рис. 147

Вправа 76

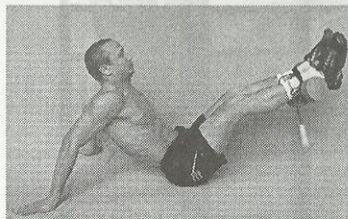


Рис. 148

Вправа 77

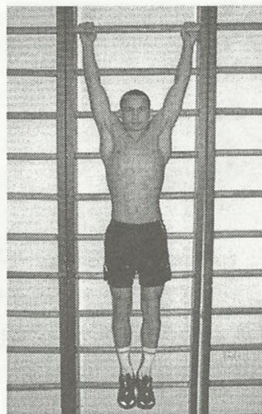


Рис. 149

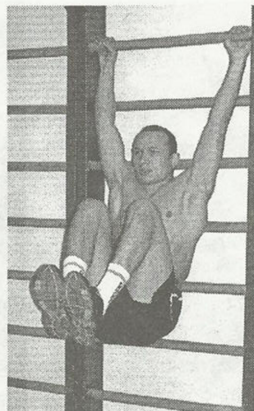


Рис. 150

Вправа 78

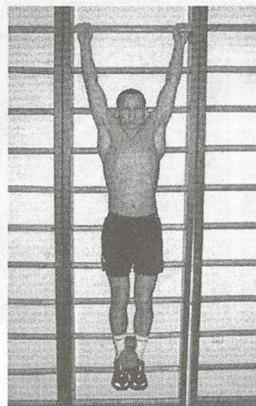


Рис. 151

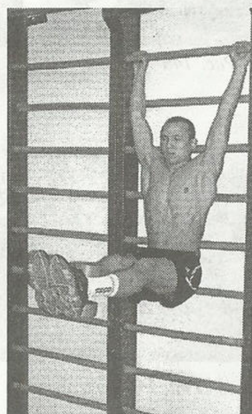


Рис. 152

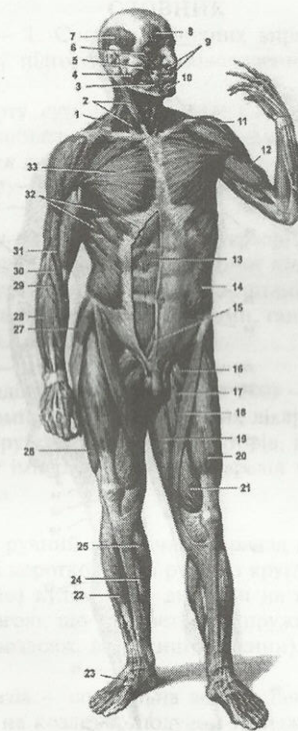


Рис. 153. Скелетні м'язи людини. Вид спереду:
1 — трапецієподібний м'яз; 2 — грудинно-ключично-соскоподібний м'яз; 3 — м'яз-опускач рота; 4 — жувальний м'яз; 5 — великий виличний м'яз; 6 — коловий м'яз ока; 7 — скроневий м'яз; 8 — лобове черевце потилично-лобового м'яза; 9 — коловий м'яз рота; 10 — м'яз-опускач нижньої губи; 11 — дельтоподібний м'яз; 12 — двоголовий м'яз плеча; 13 — прямий м'яз живота; 14 — зовнішній косий м'яз живота; 15 — пірамідний м'яз; 16 — гребінний м'яз; 17 — довгий привідний м'яз; 18 — кравецький м'яз; 19 — великий привідний м'яз; 20 — прямий м'яз стегна; 21 — присередній широкий м'яз; 22 — передній великогомілковий м'яз; 23 — сухожилок довгого м'яза — розгинача пальців; 24 — камбалоподібний м'яз; 25 — литковий м'яз; 26 — бічний широкий м'яз; 27 — м'яз-натягувач широкої фасції; 28 — м'яз-розгинач пальців; 29 — довгий променевий м'яз-розгинач зап'ястка; 30 — плечопроменевий м'яз; 31 — плечовий м'яз; 32 — передній зубчастий м'яз; 33 — великий грудний м'яз.

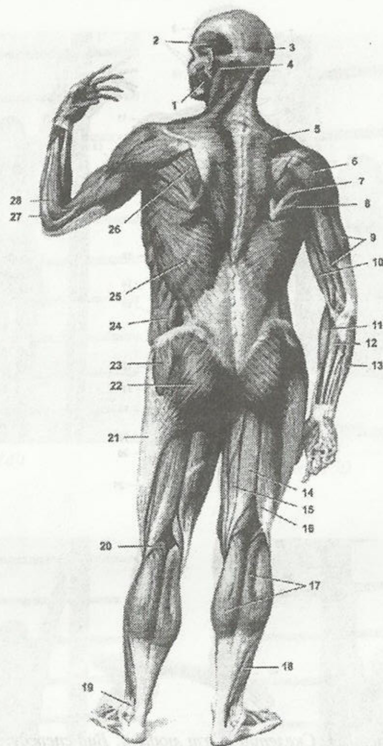


Рис. 154. Скелетні м'язи людини. Вид ззаду:
1 — жувальний м'яз; 2 — скроневий м'яз; 3 — потиличне черевце лобового м'яза; 4 — грудинно-ключично-соскоподібний м'яз; 5 — трапецієподібний м'яз; 6 — дельтоподібний м'яз; 7 — малий круглий м'яз; 8 — великий круглий м'яз; 9 — триголовий м'яз; 10 — двоголовий м'яз; 11 — плечо-променевий м'яз; 12 — променевий м'яз — згинач зап'ястка; 13 ліктьовий м'яз—згинач зап'ястка; 14 — півсухожилковий м'яз; 15 — півперетинчастий м'яз; 16 — двоголовий м'яз стегна; 17 — литковий м'яз; 18 — камбалоподібний м'яз; 19 — довгий і короткий малогомілкові м'язи; 20 — підколінний м'яз; 21 — клубово-гомілкове пасмо; 22 — великий сідничний м'яз; 23 — середній сідничний м'яз; 24 — зовнішній косий м'яз живота; 25 — найширший м'яз спини; 26 — підостьовий м'яз; 27 — довгий променевий м'яз-розгинач зап'ястка; 28 — плечопроменевий м'яз.

СЛОВНИК

Атлетизм — 1. Система фізичних вправ, спрямована на всебічну силову підготовку і вдосконалення статури шляхом розвитку м'язів.

2. Вид спорту, суть якого полягає у художньому позуванні, що дозволяє найбільш ефективно продемонструвати розвиток м'язової системи спортсмена і отримати за це відповідну оцінку (бодибілдинг).

Випад — у бодибілдингу та пауерліфтингу: вправа з виставлянням вперед і згинанням опорної ноги, друга — пряма або злегка зігнута, тулуб вертикально; штанга при цьому може утримуватися на плечах або між ногами, гантелі — біля плечей або в опущених донизу руках.

Гален Клавдій (129 або 131 — бл. 200) — античний медик; один із найвідоміших давньоримських лікарів та природодослідників; був хірургом у школі гладіаторів, пізніше — придворним лікарем у імператора Марка Аврелія та його сина імператора Коммода.

Гантель — ручний атлетичний прилад для розвитку сили м'язів у вигляді короткої литої ручки з круглими (металевими, чавунними тощо) кулями або дисками на кінцях; може бути розбірною (з вагою, що змінюється) і пружинною (ручка гантелі розділена поздовж, всередині пружини).

Гіперекстензія — спеціальна вправа для м'язів спини; лежачи стегнами на козлі або подушці тренажера, обтяження за головою; повільний підйом тулуба вгору із затримкою у верхній фазі та поверненням назад.

Гіппократ (бл. 460 — бл. 370 рік до н.е.) — давньогрецький лікар і педагог, якого часто називають «батьком медицини»; його ім'я найчастіше пов'язується із відомою клятвою, котра символізує високі етичні норми європейської медицини.

Жим — підйом штанги вгору на прямі руки без будь-якої допомоги іншими частинами тіла із вихідного положення стоячи, лежачи чи сидячи, штанга на грудях або плечах.

Жим лежачи — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, пауерліфтингу та бодибілдингу; може виконуватися на горизонтальній лаві, похилій лаві головою догори або зворотнопохилій лаві головою донизу із штангою або гантелями.

Жим однією рукою — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, гирьовому та іншому видах спорту; з в.п. стоячи, рука з обтяженням до плеча, розгинання її в ліктьовому суглобі догори до повного випрямлення.

Захват — спосіб тримання спортсменом приладу;
• захват грифа — спосіб утримання грифа кистями рук під час підйому штанги;
• захват грифа в замок — захват, при якому великий палець накладається знизу на гриф, а вказівний і середній прикривають великий палець зверху;
• захват грифа односторонній — захват, при якому всі пальці накладаються на гриф штанги з одного боку;
• захват грифа простий — захват, при якому чотири пальці кисті знаходяться на верхній стороні грифа штанги, а великий палець — на нижній.

Почерговий жим — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, гирьовому та іншому видах спорту; почергове розгинання рук з гирями, гантелями в ліктьових суглобах догори.

Серія (сет, підхід) — запланована кількість вправ у одному повторенні, яка виконується без відпочинку.

Супер-серія (супер-сет) — метод впливу обтяженням на одну групу м'язів двома різними за характером вправами з короткими інтервалами відпочинку (або без нього).

Тяга — підйом обтяження догори шляхом розгинання м'язів ніг і тулуба; третя змагальна вправа в пауерліфтингу.

Французький жим — вправа, що застосовується в бодибілдингу та пауерліфтингу для розвитку триголового м'яза плеча; полягає в розгинанні рук у ліктьовому суглобі з фіксованим у вертикальному положенні плечовим відділом; може виконуватися стоячи, лежачи на горизонтальній, похилій і зворотнопохилій лавах, з гантелями або штангою, з різними положеннями кистей, що тримають гриф штанги або гантелі.

Хват зверху («задній хват») — хват у бодибілдингу та пауерліфтингу, при якому кисті повернені досередини, великі пальці обернуті один до одного; ширина хвата грифа штанги, перекладини, ручки тренажерного пристрою при цьому може змінюватися.

Хват знизу — хват у бодибілдингу та пауерліфтингу, при якому кисті повернені назовні, а великі пальці спрямовані в діаметрально протилежні сторони; ширина хвату грифа штанги, перекладини, ручки тренажерного пристрою при цьому може змінюватися.

Хват паралельний (хват долонями досередини) — хват у бодибілдингу та пауерліфтингу, при якому долоні повернені одна до одної, а великі пальці спрямовані вперед; ширина хвату залежить від конструктивних особливостей ручки тренажерного пристрою.

Хват «різнохватом» — хват у бодибілдингу і пауерліфтингу, при якому гриф штанги тримається однією рукою зверху, а другою — знизу; застосовується здебільшого при виконанні важких станових тяг для попередження «викручування» приладу з кистей.

ЗМІСТ

Навчальне видання

Корнієнко Сергій Миколайович
Шандригось Віктор Іванович
Наумов Сергій Анатолійович

ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Методичні рекомендації

Видання друге, доповнене і перероблене

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Надія Бульчак*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Юлії Цигилик, Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 13.11.2009. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,72. Умовн. фарбо-відб. 3,72.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66
publishing@budny.te.ua
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-0728-3

